



United States Department of Agriculture

MyPlate KITCHEN

**Hábito Saludable Maria
Elena Liberato
Nutricionista**



Tabla de Contenido

5 Al Día Trigo Bulgur	4
Asado de Maíz y Brécol	6
Avena con Banana y Nueces	8
Burritos Crujientes de Vegetales	10
Compota de Frutas	12
Crujiente de Manzana y Pistacho	15
Cuñas de Manzana con Mantequilla de Calabaza y Almendra	17
Desayuno de Bruschetta de Aguacate	19
Enrollados Asiáticos de Mango y Pollo	21
Ensalada de Brócoli	23
Ensalada de Brócoli, Fresas y Pasta Orzo	25
Ensalada de cítricos	27
Ensalada de col	29
Ensalada de Fruta con Yogur	31
Ensalada de Manzana	33
Ensalada de pollo para cualquier día de campo	35
Ensalada de pollo y arándanos	37
Ensalada de zanahoria con pasas	39
Ensalada Griega Fácil de Hacer	41
Estofado de pollo	43
Estrato de Pimiento y Cebolla Vidalia con Salsa Fresca	45
Fácil Salsa de Mango	48
Fruta Fresca con Aderezo de Canela y Yogurt	50
Guisado caribeño	53
Hamburguesa de Frijoles Negros	55
Hojas de Berza al Vapor y Salteadas de Julia	57
Licudo de Fruta y Yogurt	59
Rebanada de jamón con arándanos	61
Omelette de Brócoli	63
Papas con Limón	66
Paquete Fácil de Hornear de Tilapia del Caribe con Peras y Carnaval de Papas Asadas	68
Pescado con Espinaca	71
Pollo en dos pasos	73
Puchero de Res	75
Quesadillas coloridas	77
Sándwich de Ensalada de Pollo y Melocotón	79
Sopa de Manzana y Zanahoria	81
Sopa de Pollo con Bolitas de Masa	83
Super Enrollados de Verano con Aguacate de California	86
Batido de frutas II	88
Batido para el desayuno de Aguacate y Melón	90

Ensalada de Pasta Rotini con Mango, Frambuesas y Arándanos Azules 92
Ensalada de Papa Roja 94
Leche Naranja 96
Milanesitas de Mozzarella 98
Parfé de baya crocante 101
Papas al Horno con Brócoli 103
Pescado al Horno Fácil, con Salsa de Espinaca y Albahaca & Manzanas en Especias 105
Remolacha, Frijoles y Hojas Verdes 108
Una ensalada mexicana simple 110
Pilaf de Arroz Integral 112
Ensalada de Manzana y Banana con Maní 114

5 Al Día Trigo Bulgur



Hace: 8 porciones

Bulgur (trigo sin salvado) es la estrella de esta sencilla y colorida ensalada de trigo entero.

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza brócoli picado
- 1 taza zanahoria rallada
- 1 pimiento verde pequeño (también puede utilizar pimiento rojo o amarillo)
- 1/3 taza perejil fresco cortado (o 2 cucharadas de perejil deshidratado)
- 1 cucharadita aceite de canola
- 1 1/2 tazas bulgur seco (trigo sin salvado)
- 2 tazas caldo de pollo (bajo sodio)
- 8 onzas garbanzos enlatados escurridos

Preparación

1. Lave y pique la cebolla fresca, brócoli, zanahorias, pimiento y perejil (si utiliza perejil fresco).
2. Caliente el aceite de canola en una sartén grande. Añada las cebollas y cocine hasta que se ablanden.
3. Añada trigo de bulgur y mezcle hasta que cubra la sartén. Añada dos tazas de caldo de pollo al sartén, permítalo hervir.
4. Baje el fuego, añada los vegetales restantes y garbanzos. Cocine durante 10 minutos o hasta que se absorbe el líquido.
5. Añada perejil y revuelva. Sirva caliente o frío.

Origen:

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Choices: Steps Toward Health

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta (191g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	647
-----------------	------------

Grasa Total	10 g
--------------------	-------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	745 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	112 g
---------------------------	--------------

Fibra Dietética	31 g
-----------------	------

Azúcares Total	18 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	33 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	171 mg
--------	--------

Hierro	9 mg
--------	------

Potasio	1159 mg
---------	---------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

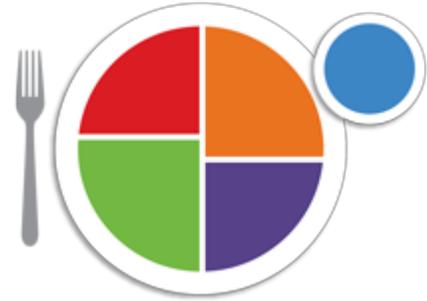
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 2 1/4 tazas

Granos 1 1/2 onzas

Proteína 6 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Asado de Maíz y Brécol



Hace: 6 porciones

Esta receta le ayudará a hacer la mitad de tu plato de frutas y verduras. Sirva este plato de brócoli y maíz caliente en cualquier comida.

Ingredientes

- 1 lata crema de maíz (15 onzas)
- 3 3/4 tazas brécol congelado -cocido (10 onzas)
- 1 huevo batido
- 1/2 taza migajas de galletas saladas
- 1/4 taza margarina
- 6 galletas saladas hechas pedazos
- 1 cucharada margarina derretida

Preparación

1. Mezcle el maíz, brécol, huevo batido, migajas de galleta salada y margarina en una cacerola de 1 1/2 cuartos.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño. Vierta y esparza sobre la mezcla de maíz.
3. Coloque en el horno a 350°F durante 40 minutos.

Origen:

Kentucky Families on the Move

University of Kentucky Cooperative Extension Service

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/6 of recipe (147g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	214
-----------------	------------

Grasa Total	13 g
--------------------	-------------

Grasa Saturada	2 g
----------------	-----

Colesterol	31 mg
------------	-------

Sodio	135 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	23 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	3 g
-----------------	-----

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	5 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	34 mg
--------	-------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	216 mg
---------	--------

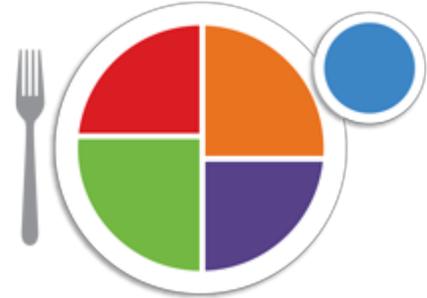
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Granos 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Avena con Banana y Nueces



Hace: 4 Porciones

Si sus bananas se están pasando de maduras antes de que esté listo para comérselas o para usarlas en una receta que requiere bananas machacadas, métalas en el congelador y congélelas antes de usarlas. La cáscara se pondrá muy oscura, pero el sabor y la textura de las bananas estarán listos para su receta cuando usted esté listo.

Ingredientes

- 2/3 taza leche (descremada, en polvo)
- 1 guión sal
- 2 3/4 tazas agua
- 2 tazas avena (de cocción rápida)
- 2 bananas (bien maduras, machacadas en puré)
- 2 cucharadas jarabe de arce (miel de maple)
- 2 cucharadas nueces (picadas)

Preparación

1. En una olla pequeña combine la leche sin grasa, el agua y la sal. Caliente a fuego medio, o hasta que esté bien caliente (humeante).
2. Agregue la avena y cocínela revolviendo de 1 a 2 minutos, o hasta que esté cremosa.
3. Saque la olla del fuego e incorpore la banana en puré y el jarabe de arce. Divida entre 4 tazones, decore con las nueces y sirva.

Origen:

United States Department of Agriculture,
USDA's Collection of Nonfat Dry Milk (NDM) Recetas

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción, 1/4 de receta
(298g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	292
Grasa Total	6 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	118 mg
Total Carbohidrato	52 g
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	21 g
Azúcares Añadidos Incluidos	6 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	180 mg
Hierro	2 mg
Potasio	590 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

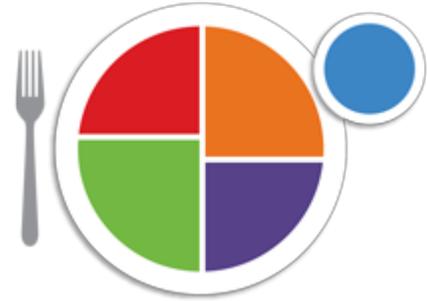
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Granos 2 onzas

Lácteo 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Burritos Crujientes de Vegetales



Hace: 4 porciones

Llenos de verduras frescas y coloridas, estos rollitos (wraps) son una excelente manera de ayudarlo a cumplir su objetivo de MyPlate de hacer que la mitad de su plato sea frutas y verduras.

Ingredientes

- 4 cucharadas queso crema batido
- 2 tortillas de harina de trigo
- 1/2 cucharada condimento de aderezo Ranch
- 1/4 taza brécol (broccoli) lavado y picado
- 1/4 taza zanahorias peladas y ralladas
- 1/4 taza calabacines (zapallitos) pelados y rallados
- 1/4 taza calabaza amarilla de verano cortada en tiras pequeñas
- 1/2 tomate picado en cubos
- 1/8 taza pimienta verde sin semillas y picado en cubos
- 2 cucharadas cebollines picados finamente

Preparación

1. En un tazón pequeño, incorpore el condimento Ranch con el queso crema y eneldo.
2. Lave y corte los vegetales.
3. Cocine al vapor el brécol en el horno microondas 1 minuto con 1 cucharada de agua.
4. Unte las tortillas de harina de trigo con el queso crema, dejando sin untar una pulgada desde el borde. Agregue los vegetales en forma uniforme sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.
5. Deje enfriar de 1 a 2 horas en el refrigerador antes de servir (el burrito conservará mejor la forma). Con un cuchillo afilado, corte en rodajas y sirva.

Origen:

Connecticut Food Policy Council

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 tortilla (94g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	111
-----------------	------------

Grasa Total	4 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	5 mg
------------	------

Sodio	210 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	16 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	2 g
-----------------	-----

Azúcares Total	2 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	4 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	58 mg
--------	-------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	193 mg
---------	--------

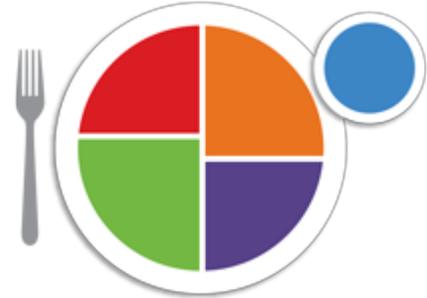
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Granos 1 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Compota de Frutas



Hace: 5 porciones

Esta compota tiene una salsa espesa y dulce que se mezcla con frutas para un delicioso postre.

Ingredientes

- 1 taza piña en trozos (8 onzas)
- 1 1/2 tazas jugo de naranja
- 1 cucharada fécula de maíz
- 1 banana mediana pelada y rebanada
- 1 pera - cortada en cubos
- 2 duraznos - cortados en cubos

Preparación

1. Drene el jugo de la piña en un recipiente pequeño.
2. Agregue la fécula de maíz y el jugo de naranja. Licúe hasta tener una mezcla uniforme.
3. Caliente la mezcla hasta hervir, agitando constantemente.
4. Deje enfriar el jugo hasta llegar a temperatura ambiente.
5. Mientras se enfría el jugo de frutas, pele y rebane la banana. Lave la pera y el durazno y corte en trozos.
6. Vierta el jugo de frutas en un recipiente grande. Agregue los pedazos de piña, banana, pera y duraznos. Mezcle bien.

Nota: Puede servir esta compota en platitos o sobre yogurt helado o waffles.

Origen:

Hábito Saludable Maria Elena Liberato Nutricionista

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción 1/2 taza
compota preparada, 1/5 de la receta (236g)

Nutrientes	Cantidad
Calorias	171
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Total Carbohidrato	43 g
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	34 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	32 mg
Hierro	1 mg
Potasio	524 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Crujiente de Manzana y Pistacho



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 1 hora

Los postres a base de frutas contribuyen a la mitad de su plato de frutas y vegetales. Fiel a su nombre, las manzanas “Honeycrisp” son dulces y crujientes, perfectamente deliciosas cuando están crudas, pero también son ideales para ser horneadas. Y su dulzura se presta para reducir el exceso de azúcar, como hicimos con este pastel de manzana.

Ingredientes

- 3 manzanas (tales como Honeycrisp, sin el corazón y cortadas en trozos de 1" y sin pelar)
- 1/2 taza pasas
- 1/2 limón (jugo)
- 1/2 taza avena tradicional
- 1/4 taza harina de trigo integral
- 1 cucharadita canela
- 3 cucharadas azúcar morena
- 1/4 taza pistachos (sin sal y picados)
- 2 cucharadas margarina o mantequilla (derretida)

Preparación

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente a 350° F.
2. Coloque las rebanadas de manzanas, pasas y jugo de limón en una bandeja o molde para hornear de 8 "x 8"; revuélvalo.
3. En un tazón, mezcle los ingredientes restantes excepto la margarina derretida.
4. Agregue la margarina derretida y mezcle hasta que la textura sea consistente. Espolvóreela sobre la mezcla de manzana y de pasas.
5. Hornéelo destapado durante 45 a 50 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.

Origen:

Produce for Better Health Foundation
Hábito Saludable Maria Elena Liberato Nutricionista

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	330
Grasa Total	10 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	60 mg
Total Carbohidrato	60 g
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	25 g
Azúcares Añadidos Incluidos	9 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	47 mg
Hierro	2 mg
Potasio	416 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 1/2 tazas

Granos 1 onza

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Cuñas de Manzana con Mantequilla de Calabaza y Almendra



Hace: 4 Servings

Tiempo de preparación: 15 minutos

El desayuno es fácil con esta mezcla de mantequilla simple, que se puede hacer antes de tiempo y refrigerado. Disfrute con las rebanadas de manzana Golden Delicious o Granny Smith.

Ingredientes

Para la Mantequilla:

- 1/2 taza puré de calabaza (enlatado o desde cero)
- 1/3 taza mantequilla de almendra (o mantequilla de maní crujiente)
- 2 cucharadas jarabe de arce
- 1/8 cucharadita Canela

Rebanadas de Manzana:

- 24 rebanadas de manzana Golden Delicious
- 24 rebanadas de manzana Granny Smith

Preparación

1. Mezclar los ingredientes de la mantequilla.
2. Sirve con rebanadas de manzana.

Origen:

Produce for Better Health

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	244
Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	100 mg
Total Carbohidrato	33 g
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	24 g
Azúcares Añadidos Incluidos	7 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	104 mg
Hierro	1 mg
Potasio	397 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

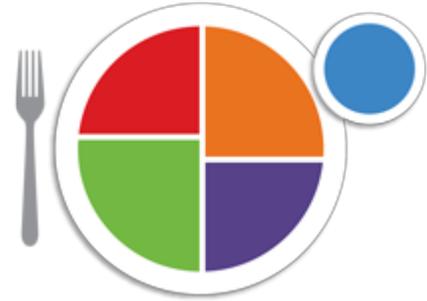
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 1/4 tazas

Vegetales 1/4 tazas

Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Desayuno de Bruschetta de Aguacate



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Comience su día con un giro en su desayuno con una bruschetta (pan de baguette) clásica: Aguacate, tomate, huevo duro y queso ricotta, aderezado con albahaca fresca, sobre un pan tostado de grano integral rústico.

Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 2 tomates medianos
- 1 cebollines
- 1/2 taza albahaca fresca picada (más 2 cucharadas para decorar)
- 4 huevos (duros)
- 12 rebanadas de pan baguette integral
- 1/4 taza queso ricotta (grasa reducida)
- pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Corte en trozos el aguacate, los tomates y los cebollines.
2. Pele y pique los huevos duros.
3. Reserve 2 cucharadas de albahaca fresca para decorar, mezcle delicadamente los primeros cinco ingredientes en un tazón pequeño. Añádale la pimienta al gusto.
4. Tueste las rebanadas de pan de baguette y úntelas con queso ricotta.
5. Cúbralas con la mezcla de aguacate y decórelas con albahaca fresca picada.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	340
Grasa Total	17 g
Grasa Saturada	4 g
Colesterol	190 mg
Sodio	434 mg
Total Carbohidrato	32 g
Fibra Dietética	9 g
Azúcares Total	6 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	17 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	150 mg
Hierro	3 mg
Potasio	525 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 3/4 tazas

Granos 2 onzas

Proteína 1 onza



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Enrollados Asiáticos de Mango y Pollo



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Mangos maduros y dulces son el equilibrio perfecto de un sabroso ingrediente para este enrollado Asiático. La cena está lista en 30 minutos, o prepárelo de antemano para llevar su almuerzo.

Ingredientes

- 2 magos maduros (pelados, sin semilla y cortado en cuadritos)
- 1 1/2 tazas pechuga de pollo asada cortada en trocitos
- 2 cebolletas verdes (en rodajas)
- 2 cucharadas albahaca fresca (picada)
- 1/2 pimiento rojo (picado)
- 1 1/2 tazas col rizada o repollo Napa
- 2 zanahorias medianas (ralladas)
- 1/3 taza queso crema descremado
- 3 cucharadas mantequilla de maní cremosa y natural (sin sal)
- 2 cucharaditas salsa soja (soya) baja en sodio
- 4 tortillas integrales (8")

Preparación

1. Corte los mangos, los vegetales y el pollo. Colóquelos en un Recipiente y revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema, la mantequilla de maní y la salsa de soja.
3. Para prepararlos: ponga las tortillas en una superficie plana. Unte cada tortilla con ¼ de la mezcla del queso y luego cúbralas con la mezcla de mango, vegetales y pollo. Enrolle las tortillas ajustadamente, doble las puntas de las tortillas hacia adentro. Asegúrelas con palillos de diente.
4. Para servir, corte cada rollo por la mitad.
5. Si no los va a servir inmediatamente, refrigérelos; se pueden conservar muy bien por una noche.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Enrollado Asiaticos de Mango y Pollo

Nutrientes	Cantidad
Calorias	440
Grasa Total	12 g
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	50 mg
Sodio	570 mg
Total Carbohidrato	57 g
Fibra Dietética	9 g
Azúcares Total	29 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	29 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	250 mg
Hierro	3 mg
Potasio	762 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 taza
Vegetales 3/4 tazas
Granos 1 1/2 onzas
Proteína 2 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Brócoli



Hace: 8 Porciones

Brócoli picado, pasas, cebolla y tocino desmenuzado hacen de esta colorida ensalada y acompañamiento delicioso.

Ingredientes

- 6 tazas brócoli (picado)
- 1 taza pasas
- 1 cebolla morada (mediana, pelada y picada)
- 2 cucharadas azúcar
- 8 rebanadas de tocino (cocido y desmenuzado, opcional)
- 2 cucharadas jugo de limón
- 3/4 taza mayonesa, baja en grasa

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Mezcle bien.
3. Enfríe de 1 a 2 horas.
4. Sirva.

Origen:

In the Kitchen with Chef Stephanie Green
Arizona Nutrition Network

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta (131g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	174
-----------------	------------

Grasa Total	9 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	7 mg
------------	------

Sodio	198 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	23 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	3 g
-----------------	-----

Azúcares Total	16 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	3 g
-----------------------------	-----

Proteínas	3 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	44 mg
--------	-------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	375 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas

Vegetales 1 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Brócoli, Fresas y Pasta Orzo



Hace: 6 Porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

El brócoli fresco y las fresas son adiciones coloridas para esta refrescante delicia de verano. El aderezo de limón le da un sabor brillante a este plato de pasta.

Ingredientes

- 3/4 taza pasta orzo (sin cocer)
- 2 tazas brócoli fresco (picado)
- 2 tazas fresas frescas (en rodajas)
- 1/4 taza semillas de girasol

Para el Aderezo de Semillas de Amapola con Limón:

- 1 cucharada jugo de limón (fresco o embotellado)
- 2 cucharadas vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharadita azúcar (o miel)
- semillas de amapola (1 cucharadita, opcional)

Preparación

1. Cocine la pasta orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine la pasta orzo, brócoli, fresas, y almendras. Rocíe con vinagreta de semillas de amapola con limón y revuelva bien.
3. Condimente con sal y pimienta. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

Origen:

Community Fit!

South Haven Health System

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías	153
Grasa Total	8 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	31 mg
Total Carbohidrato	18 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Total	4 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	243 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

- Frutas 1/2 tazas
- Vegetales 1/4 tazas
- Granos 1/2 onzas
- Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de cítricos



Hace: 8 porciones

Esta receta puede ayudar a que la mitad de su plato sea de frutas y verduras. Los gajos de pomelo son una gran adición a las ensaladas de frutas o verduras.

Ingredientes

- 1 toronja (pelada)
- 1 naranja (pelada)
- 10 tazas hojas verdes (lechuga)
- 1 cebolla morada (pequeña, finamente rebanada)
- 2 cucharadas vinagre de manzana
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada agua
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita comino

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte la fruta en trozos pequeños.
3. Mezcle con la lechuga y la cebolla. Mezcle los demás ingredientes para el aderezo. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien antes de servir.

Origen:

Ponichtera, Brenda RD
ScaleDown Publishing, Inc., Quick and Healthy, Vol.II, 1995.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	48
-----------------	-----------

Grasa Total	2 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	8 mg
--------------	-------------

Total Carbohidrato	8 g
---------------------------	------------

Fibra Dietética	2 g
-----------------	-----

Azúcares Total	6 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	1 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	26 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

Potasio	191 mg
---------	--------

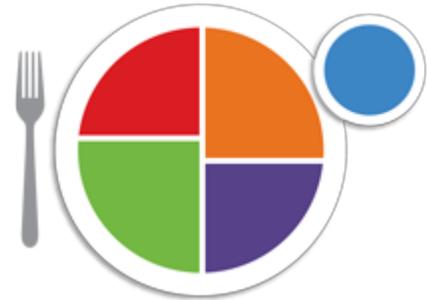
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas

Vegetales 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de col



Hace: 8 porciones

El eneldo, mostaza y jugo de limón le son un sabroso aderezo para esta crujiente ensalada. Prepare el aderezo con anticipación para ahorrar tiempo.

Ingredientes

- 4 tazas col (rayado o cortado en trozos muy delgados)
- 1/4 taza zanahorias (rayadas o finamente picadas)
- 1/4 taza apio (finamente rebanado)
- 1/4 taza pimiento verde (picado)
- 1/3 cucharada cebolla (finamente picada)
- 1/2 cucharadita eneldo (o albahaca o perejil)
- 1/2 taza mayonesa "light" o baja en grasa
- 1/2 taza yogurt natural, sin grasa
- 1 cucharadita mostaza
- 1/2 cucharadita jugo de limón
- 1/2 cucharadita azúcar

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare las verduras para cortar.
3. Utilice un rallador de queso o corte todas las verduras en rebanadas muy finas con un cuchillo filoso.
4. Coloque las verduras cortadas en un recipiente hondo.
5. Agregue las hierbas al gusto.
6. Mezcle la mayonesa, yogur, mostaza, jugo de limón y azúcar en un recipiente pequeño. Licúe bien. Agregue a las verduras.
7. Mezcle bien. Manténgase en el refrigerador hasta que esté listo para consumirse.

Origen:

University of Connecticut, Cooperative Extension, From the Farm to the Table
Hispanic Health Council

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	59
-----------------	-----------

Grasa Total	4 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	3 mg
------------	------

Sodio	160 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	6 g
---------------------------	------------

Fibra Dietética	1 g
-----------------	-----

Azúcares Total	4 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
-----------------------------	-----

Proteínas	2 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	50 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

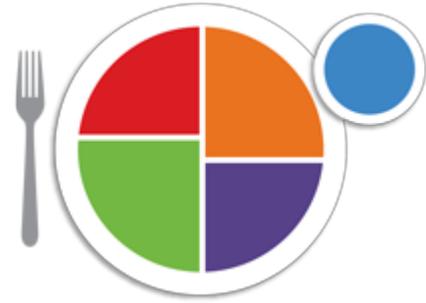
Potasio	136 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Fruta con Yogur



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Esta ensalada colorida combina rodajas de fresas, trozos de piña, y arándanos azules cubiertos con jugo de piña. Sírvala con yogur bajo en grasa y almendras en rodajas para un aperitivo que luce tan bien como lo que sabe.

Ingredientes

- 2 tazas fresas (en rodajas)
- 1 taza arándanos azules (enjuagados)
- 1 taza trozos de piña (enlatada o fresca)
- 3 cucharadas jugo de piña
- 2 tazas yogur bajo en grasa simple
- 1/8 taza almendras (en rodajas o fileteadas)

Preparación

1. Coloque la fruta en un tazón de mezclar grande y mézclela con jugo de piña. Déjela reposar por 15 minutos a temperatura ambiente.
2. Coloque 1 taza de ensalada de fruta en un tazón pequeño y cúbralo con ½ taza de yogur.
3. Espolvoree las almendras sobre cada una de las ensaladas de fruta. Sirva de inmediato.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	171
-----------------	------------

Grasa Total	4 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	2 g
----------------	-----

Colesterol	7 mg
------------	------

Sodio	88 mg
--------------	--------------

Total Carbohidrato	28 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares Total	22 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	8 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	264 mg
--------	--------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	527 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

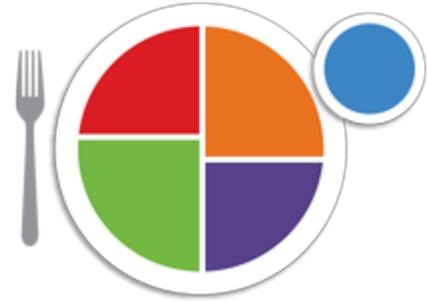
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 taza

Proteína 1/2 onzas

Lácteo 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Manzana



Hace: 8 porciones

Para esta deliciosa y fácil ensalada de estación, combine las manzanas cortadas en cuadritos, el apio y las pasas y nueces. ¡Agregue el aderezo y disfrute!

Ingredientes

- 2 tazas manzanas picadas
- 1 taza apio picado
- 1/2 taza pasas
- 1/2 taza nueces
- 2 cucharadas aderezo tipo mayonesa light (o mayonesa)
- 1/16 taza jugo de naranja

Preparación

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa.
2. Revuelva bien las manzanas, apio, pasas y nueces con la mezcla anterior.

Origen:

University of Kentucky, Cooperative Extension Service,
Food and Nutrition Calendar 2004
Fresh Ideas for Fit Families

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción 1/2 taza, 1/8 de la receta (73g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	105
Grasa Total	5 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	73 mg
Total Carbohidrato	14 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	9 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	18
Hierro	1
Potasio	194

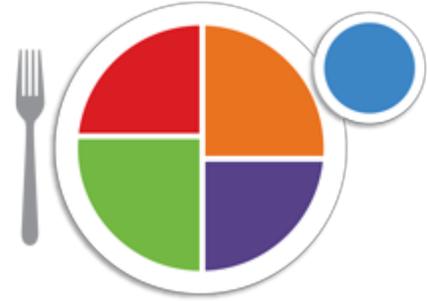
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de pollo para cualquier día de campo



Hace: 6 porciones

La cebolla y los pepinillos le dan sabor a esta ensalada de pollo tradicional.

Ingredientes

- 2 1/2 tazas pechuga de pollo (cocida, en cubos)
- 1/2 taza apio (picado)
- 1/4 taza cebolla (picada)
- 3 paquetes condimento de pepino (2/3 de cucharada)
- 1/2 taza mayonesa

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Refrigere hasta que este listo para servir.
4. Use dentro de 1 a 2 días. La ensalada de pollo no se congela bien.

Cómo consumirse:

- Prepare sándwiches de ensalada de pollo.
- Prepare una ensalada de pasta, combinándolo con 2 tazas de pasta cocida.
- A los niños les gustará servida en un barco de tomate o pepino.

Origen:

University of Wisconsin Cooperative Extension Service
A Family Living Program

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/6 de la receta (98g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	150
-----------------	------------

Grasa Total	7 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	58 mg
------------	-------

Sodio	497 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	5 g
---------------------------	------------

Fibra Dietética	0 g
-----------------	-----

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	2 g
-----------------------------	-----

Proteínas	17 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	10 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

Potasio	246 mg
---------	--------

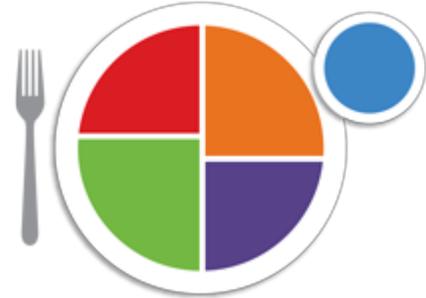
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/4 tazas

Proteína 2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de pollo y arándanos



Hace: 4 porciones

Una ensalada sencilla y deliciosa cubierta con almendras y arándanos secos para una explosión de sabor.

Ingredientes

- 12 onzas pollo, cocido y cortado en cubos (1 1/2 tazas)
- 1/2 taza aderezo de vinagreta
- 1 taza arándanos secos (o cerezas)
- 1/8 taza almendras (en rebanadadas)
- 1 cabeza de lechuga (picada)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Revuelva el pollo, arándanos y almendras con la vinagreta.
3. Sirva sobre un lecho de lechuga picada.

Origen:

Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs
USDA Food and Nutrition Service
Food Distribution Service

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	339
-----------------	------------

Grasa Total	13 g
--------------------	-------------

Grasa Saturada	2 g
----------------	-----

Colesterol	81 mg
------------	-------

Sodio	737 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	31 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares Total	24 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	17 g
-----------------------------	------

Proteínas	28 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	52 mg
--------	-------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	570 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

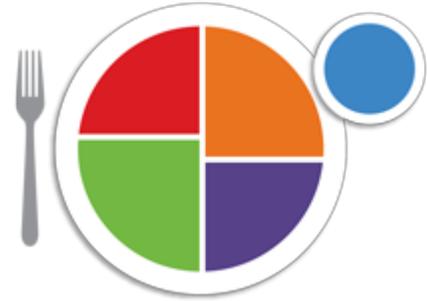
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Vegetales 1 1/4 tazas

Proteína 3 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Ensalada de zanahoria con pasas



Hace: 4 porciones

Esta ensalada de guarnición fácil y saludable tiene un sabor agridulce. Prepárela con tiempo y sírvala fría.

Ingredientes

- 4 zanahorias (medianas, peladas y rayadas)
- 1/4 taza pasas
- 2 cucharaditas azúcar
- 1 jugo de un limón

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, mezcle las zanahorias, pasas, azúcar y jugo de limón.
3. Sirva frío.

Origen:

University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	63
-----------------	-----------

Grasa Total	0 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	43 mg
--------------	--------------

Total Carbohidrato	16 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	2 g
-----------------	-----

Azúcares Total	11 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	2 g
-----------------------------	-----

Proteínas	1 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	25 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

Potasio	275 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas

Vegetales 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada Griega Fácil de Hacer



Hace: 6 porciones

Si bien el queso feta es la estrella de cualquier ensalada griega, esta receta contiene todos los ingredientes imprescindibles para una ensalada clásica que seguramente complacerá.

Ingredientes

- 6 hojas de lechuga romana (trozadas en pedazos de 1 ½ pulgadas)
- 1 pepino mediano (pelado y cortado en rodajas)
- 1 tomate mediano picado
- 1/2 taza cebolla roja (cortada en rodajas)
- 1/3 taza queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita orégano seco
- 1/2 cucharadita sal

Preparación

1. Combine la lechuga, el pepino, el tomate, la cebolla y el queso en una fuente (platón/plato) para servir grande.
2. Bata el aceite, el jugo de limón, el orégano y la sal en un tazón pequeño.
3. Vierta sobre los vegetales; mezcle hasta que queden cubiertos.
4. Sirva inmediatamente.

Origen:

Healthy Recipes

Oregon State University Cooperative Extension Service

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción, 1 taza (93g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	79
Grasa Total	6 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	7 mg
Sodio	277 mg
Total Carbohidrato	4 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares Total	2 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	62 mg
Hierro	0 mg
Potasio	169 mg

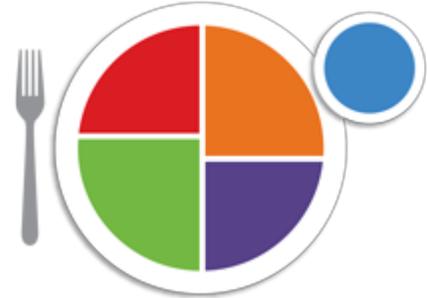
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Estofado de pollo



Hace: 8 porciones

Este clásico guiso se puede preparar en la estufa y cocinar en menos de una hora. Las verduras y el pollo lo convierten en una comida abundante por sí sola.

Ingredientes

- 8 piezas de pollo (pechuga o pierna)
- 1 taza agua
- 2 diente de ajo (pequeño, finamente picado)
- 1 cebolla (mediana, picada)
- 1 1/2 cucharaditas sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 3 tomates (medianos, picados)
- 1/3 cucharada perejil (picado) (1 cucharadita, picado)
- 1/4 taza apio (finamente picado)
- 2 papas (medianas, peladas y picadas)
- 2 zanahoria (mediana, picada)
- 2 hojas de laurel

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Retire la piel y la grasa al pollo. En una sartén grande combine el pollo, agua, ajo, cebolla, sal, pimienta, tomates y perejil. Cubra bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
3. Agregue el apio papas, zanahorias y hojas de laurel y siga cocinando durante 15 minutos o hasta que el pollo y los verduras estén suaves. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Origen:

US Department of Health and Human Services, A Healthier You.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 piezas de pollo

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorias	227
-----------------	------------

Grasa Total	4 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	84 mg
------------	-------

Sodio	530 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	14 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	3 g
-----------------	-----

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	33 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	39 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	671 mg
---------	--------

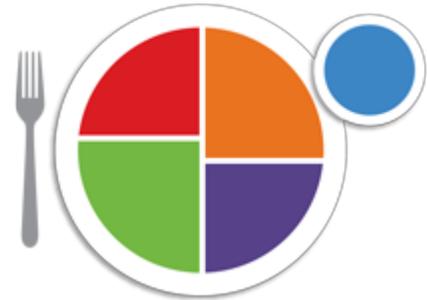
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 3/4 tazas

Proteína 3 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Estrato de Pimiento y Cebolla Vidalia con Salsa Fresca



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 1 hora

Cargado con cebollas dulces Vidalia y pimientos, este delicioso desayuno al horno o plato de desayuno-almuerzo puede ser ensamblado antes de tiempo, dejándolo para sólo para hornearlo por la mañana.

Ingredientes

- 1 cebolla vidalia (dividida)
- 1/2 pimiento rojo (cortado verticalmente)
- 1/2 pimiento verde (cortado verticalmente)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 4 huevos grandes
- 4 claras de huevo
- 1/2 taza leche descremada
- 1/8 cucharadita pimienta negra molida
- aceite antiadherente en aerosol
- 4 pan de grano entero (4-6 rebanadas, seco o tostado, cortado en cubos)
- 1/2 taza mezcla de queso italiano descremado
- 10 tomates cereza (o 2 tomates)
- 1 clavo de ajo

Preparación

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente el horno a 350°F.
2. Cortar la cebolla Vidalia verticalmente; reserve alrededor de 1/4 de la cebolla. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 10 pulgadas. Sofría las rebanadas de cebolla y pimiento durante 5 a 8 minutos, hasta que estén tiernos y apenas comiencen a dorarse. Retírelos del fuego.
3. Bata los huevos, la leche y la pimienta en un tazón grande, póngalos a un lado.
4. Rocíe molde para hornear de 8" o 9" (cuadrado o redondo) con aceite antiadherente en aerosol.
5. Coloque los cubitos de pan en la parte inferior del molde. Espolvóreelos con queso rallado.

6. Agregue las verduras sofridas y vierta la mezcla de huevo.

7. Hornee sin cubrir durante 45 minutos, hasta que cuaje. Los platos de huevo deberán de ser cocinados a 160°F.

8. Mientras que los estratos se están horneando, prepare la salsa, cortando en cuadritos y mezclando los tomates cerezos, ajo y cebolla Vidalia restantes.

Origen:

Produce for Better Health Foundation

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa Total	9 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	189 mg
Sodio	371 mg
Total Carbohidrato	21 g
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	8 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	246 mg
Hierro	2 mg
Potasio	463 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 3/4 tazas
Granos 1 onza
Proteína 2 onzas
Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Fácil Salsa de Mango



Hace: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

La dulzura del mango fresco combinado con sabrosa pimienta y cebolla y el ácido de la lima (limón) le dan a esta salsa un balance de sabores crujientes y refrescantes. Sirva este aperitivo con chips de tortilla de maíz o galletas de salvado para un gustoso refrigerio.

Ingredientes

- 1 mango (pelado y picado)
- 1/4 taza pimienta verde picado
- 1 cebollín, picado
- 1 jugo de lima (1 a 2 cucharadas)

Preparación

1. Pele y pique el mango, asegurándose de extraer la semilla.
2. Corte el pimienta y la cebolla en trozos pequeños.
3. Mezcle todos los ingredientes.

Origen:

Iowa Department of Public Health
Iowa Nutrition Network

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	37
-----------------	-----------

Grasa Total	0 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	2 mg
--------------	-------------

Total Carbohidrato	9 g
---------------------------	------------

Fibra Dietética	1 g
-----------------	-----

Azúcares Total	8 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	1 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	12 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

Potasio	123 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Fruta Fresca con Aderezo de Canela y Yogurt



Hace: 4 Porciones

El yogur de vainilla con canela hace un delicioso aderezo para sus frutas favoritas. Use yogur bajo en grasa para una opción aún más saludable.

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 banana
- 1/4 taza jugo de naranja
- 1 taza yogurt de vainilla
- 1/2 cucharadita canela

Preparación

1. Pele y quite el corazón de la manzana.
2. Corte la banana en rebanadas delgadas.
3. Pele la naranja y rompa en gajos.
4. Vierta el jugo de naranja en un recipiente pequeño.
5. Sumerga los pedazos de fruta en el jugo de naranja para prevenir que se ponga café.
6. Arregle los pedazos de fruta en un plato.
7. Mezcle el yogurt y la canela en un plato hondo pequeño.
8. Coloque el platito con el yogurt y canela a un lado de la fruta fresca. Utilice como un aderezo para la fruta.

Nota: Intente esta receta con otras frutas

Origen:

Pennsylvania Nutrition Education Network

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción, 1/4 de la receta (171g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	93
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	41 mg
Total Carbohidrato	19 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	16 g
Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	125 mg
Hierro	0 mg
Potasio	263 mg

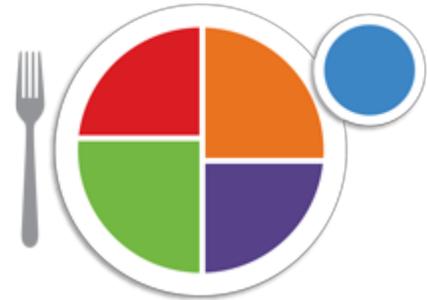
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Guisado caribeño



Hace: 10 porciones

Esta rápido guisado de frijoles, pimientos verdes, tomates y orégano hecho en una sola sartén lleva arroz integral instantáneo para reducir el tiempo de cocción.

Ingredientes

- 1 cebolla (mediana, picada)
- 1/2 pimiento verde (en cubos)
- 1 cucharada aceite de canola
- 1 lata tomates guisados, bajos en sodio (14.5 onzas)
- 1 lata frijoles negros o los frijoles de su elección (16 onzas)
- 1 cucharadita hojas de orégano
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1 1/2 tazas arroz integral (Instantáneo, sin cocer)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande sofría la cebolla y el pimiento verde con aceite canola hasta que estén tiernos. No dorar.
3. Agregue los tomates y los frijoles (con el líquido de los dos), el orégano y el ajo en polvo. Hierva.
4. Incorpore el arroz y cubra.
5. Baje la temperatura a fuego lento durante 5 minutos.
6. Retire del fuego y deje reposar 5 minutos.

Origen:

Heart Healthy Home Cooking: African American Style
US Department of Health and Human Services
National Heart, Lung, and Blood Institute

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	189
-----------------	------------

Grasa Total	2 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	182 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	36 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	6 g
-----------------	-----

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	7 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	52 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	348 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

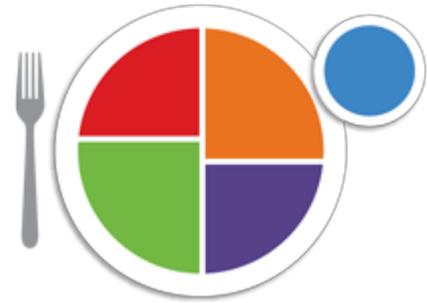
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Granos 1 onzas

Proteína 1 onza



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Hamburguesa de Frijoles Negros



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocido: 30 minutos

Frijoles negros y arroz cocido son la base para estas hamburguesas deliciosas. Sazonadas con cebolletas, ajo y especias, estas hamburguesas seguramente complacerán a toda la familia.

Ingredientes

- 1 lata 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 huevo grande
- 1/2 taza arroz integral cocido
- 2 cebolletas (lo verde y blanco picado 1/4 taza)
- 2 cucharadas cilantro fresco picado (u hojas de albahacas o una combinación)
- 1 clavo ajo (pelado y picado finamente)
- 1/4 cucharadita orégano seco o albahaca
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 4 bollos de pan integral

Preparación

1. Añada los frijoles a un tazón y macháquelos con un tenedor hasta que estén troceados. Añada el huevo y mezcle bien.
2. Añada el arroz precocido, cebolletas, ajo y orégano, sal y pimienta y mezcle hasta que estén bien combinados.
3. Divida la mezcla en 4 porciones y forme cada hamburguesa de 3/4 a 1 pulgada de grosor.
4. Coloque una sartén sobre la cocina a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite. Añada las hamburguesas y cocine de 4 a 5 minutos por lado hasta que estén dorados por ambos lados y completamente calientes. Coloque sobre un bollo de pan integral.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 3 onzas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	274
Grasa Total	5 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	53 mg
Sodio	668 mg
Total Carbohidrato	47 g
Fibra Dietética	12 g
Azúcares Total	4 g
Azúcares Añadidos Incluidos	3 g
Proteínas	13 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	106 mg
Hierro	4 mg
Potasio	516 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

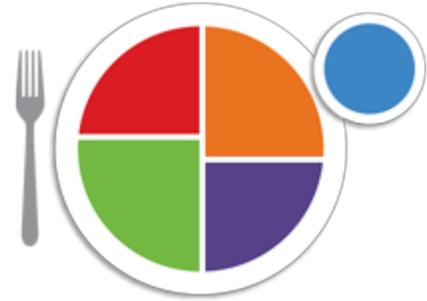
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 3/4 tazas

Granos 2 onzas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Hojas de Berza al Vapor y Salteadas de Julia



Hace: 8 Porciones

La hojas de berza son un plato acompañante favorito para cualquier comida. Esta receta comienza con hojas de berza tiernas y añade un toque “picante” con las hojuelas de pimienta picante. Pruebe esta deliciosa y sencilla receta en su próxima reunión de familia - Julia, CNPP

Ingredientes

- 16 tazas Hojas de Berza picadas (hojas pequeñas)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 4 dientes de ajo grandes
- 1/2 cucharadita hojuelas de pimienta picante
- 1 cucharadita sazonador sin sal

Preparación

1. Corte los tallos de las hojas de berza.
2. Lávelas bien y córtelas en trozos pequeños. Colóquelas en el colador para escurrir.
3. Machaque los dientes de ajo en pedacitos pequeños.
4. Vierta el aceite de oliva en una sartén grande. Póngala sobre fuego alto para comenzar.
5. Pase las hojas de berza a la sartén. Manténgala en fuego alto, dando vuelta a las hojas para sofreirlas, por un minuto con la sartén destapada. (No necesitará agregarle agua dado que contiene el agua de las hojas recién lavadas).
6. Agregue el ajo y las hojuelas de pimienta picante.
7. Póngale la tapadera a la sartén permitiendo que las hojas de berza produzcan vapor hasta que se reduzcan a la mitad del volumen original.
8. Reduzca el calor a bajo y continúe cocinando en vapor hasta que las hojas estén suaves.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Porción de Hojas de Berza al Vapor y Salteadas de Julia

Nutrientes	Cantidad
Calorías	54
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	15 mg
Total Carbohidrato	5 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Total	0 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	111 mg
Hierro	0 mg
Potasio	135 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 taza



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Licuada de Fruta y Yogurt



Hace: 2 porciones

Revitalice su día con este desayuno rápido y fácil. Haga esta receta con cualquiera de sus frutas favoritas, ¡especialmente cuando están en temporada!

Ingredientes

- 1 banana mediana, muy madura
- 3/4 taza jugo de piña
- 1/2 taza yogurt sabor vainilla, bajo en grasa
- 1/2 taza fresas, sin tallo y enjuagadas

Preparación

1. Licúe la banana, yogurt y fresas en una licuadora.
2. Licúe hasta integrar bien todos los ingredientes.
3. Divida en 2 vasos y sirva inmediatamente.

Origen:

University of Illinois, Extension Service, Recipes to Grow On

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 of recipe (250g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	168
-----------------	------------

Grasa Total	1 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	3 mg
------------	------

Sodio	43 mg
--------------	--------------

Total Carbohidrato	37 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	3 g
-----------------	-----

Azúcares Total	27 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
-----------------------------	-----

Proteínas	4 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	127 mg
--------	--------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	531 mg
---------	--------

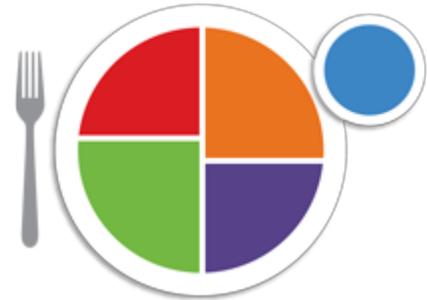
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Rebanada de jamón con arándanos



Hace: 6 porciones

El jugo de arándano, pasas, pimienta de Jamaica y azúcar morena le dan a este platillo una salsa dulce y picante. Para hacer una cena fácil sirva con sus verduras favoritas.

Ingredientes

- 1 taza azúcar morena, empacada firmemente
- 1/2 cucharada maicena
- 1/2 cucharadita pimienta inglesa
- 2 tazas coctel de jugo de arándano
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1/4 taza pasas, sin semillas
- 2 rebanadas de jamón, 1 pulgada de espesor

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ajuste la temperatura de la hornilla a 225°F. Combine el azúcar morena, maicena y pimienta en una cacerola.
3. Agregue gradualmente los siguientes tres ingredientes y revuelva. Cocine hasta que la salsa se espese y hierva.
4. Coloque una rebanada de jamón en una charola para hornear engrasada. Vierta la mitad de la salsa sobre la loncha de jamón. Cubra con la segunda rebanada. Agregue la salsa restante.
5. Hornee a 350°F durante 45 minutos.

Origen:

University of the Virgin Islands Cooperative Extension Service
4-H/Family & Consumer Sciences Program

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/6 de receta

Nutrientes Cantidad

Calorías **236**

Grasa Total **1 g**

Grasa Saturada 0 g

Colesterol 13 mg

Sodio **68 mg**

Total Carbohidrato **53 g**

Fibra Dietética 0 g

Azúcares Total 49 g

Azúcares Añadidos Incluidos 42 g

Proteínas **4 g**

Vitamina D 0 mcg

Calcio 39 mg

Hierro 1 mg

Potasio 164 mg

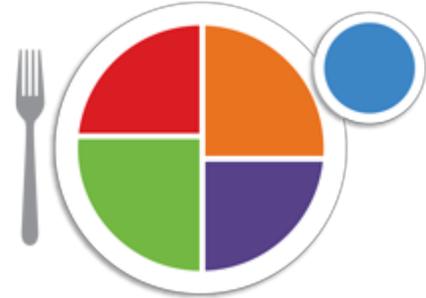
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Omelette de Brócoli



Hace: 4 Porciones

Tiempo de cocido: 20 minutos

Esta omelette tiene menos grasas y colesterol que cualquier omelette tradicional y está relleno de una mezcla vibrante de floretes de brócoli, pimiento rojo, y hongos con queso derretido bajo en grasas.

Ingredientes

- 3 tazas floretes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande (cortado en tiras)
- 16 hongos (en rodajas)
- aceite antiadherente en aerosol
- 4 huevos
- 8 claras de huevo de 8 huevos
- 1/4 taza leche (descremada)
- 1/2 taza queso ricotta
- 2 cucharadas queso Parmesano rallado
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta

Preparación

1. Corte los vegetales como se indica.
2. Bata los huevos y la leche en un tazón para mezclar mediano.
3. Rocíe una sartén de 10 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol; póngala al calor.
4. Agregue el brócoli, pimientos y hongos; sofría por unos 3 a 5 minutos, luego sáquelo de la sartén.

Para Cocinar cada omelette:

1. Use aceite antiadherente en aerosol según sea necesario.
 2. Agregue 1/4 de la mezcla de huevo y leche a la sartén caliente y extiéndalo de manera que cubra la parte inferior de la sartén.
 3. Cuando el huevo comience a espesar en la parte superior, espolvoree con 1/4 del queso parmesano.
 4. Cubra la mitad del omelette con un poco de queso ricotta y extienda una porción de la mezcla de vegetales.
- Hábito Saludable Maria Elena Liberato Nutricionista

5. Doble la otra mitad del omelette sobre los vegetales y cocine por 1 minuto más.
6. Deslice sobre el plato. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
7. Repita los pasos 1 a 6 para cocinar todos los omelettes.
8. Decore los omelettes con la mezcla restante de los vegetales sofritos.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa Total	7 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	195 mg
Sodio	350 mg
Total Carbohidrato	12 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Total	6 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	22 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	150 mg
Hierro	2 mg
Potasio	614 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

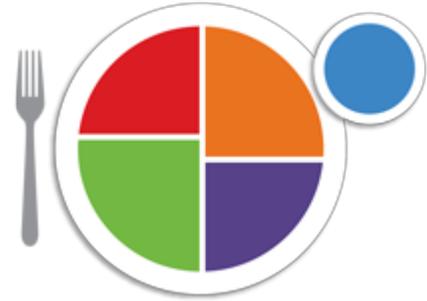
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 2 tazas

Proteína 2 1/2 onzas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Papas con Limón



Hace: 4 Porciones

Tiempo de cocido: 45 minutos

Estas papas se cortan y se cubren con una mezcla de jugo de limón, ajo y aceite, luego se hornean hasta que se pueden desmenuzar y queden doradas. Unte el resto de la mezcla sobre las papas y sírvalas caliente.

Ingredientes

- 3 papas medianas
- 1 limón, exprimido (alrededor de 1/4 taza de jugo de limón)
- 1 clavo ajo (picado finamente)
- 2 cucharadas aceite (de oliva, canola o vegetal)

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Combine ¼ de taza de jugo de limón, 1 diente de ajo picado finamente y 2 cucharadas de aceite.
3. Pele las papas y córtelas en trozos de 1 pulgada.
4. Vierta 1½ cucharadas de aceite y jugo de limón en la cazuela o bandeja para hornear pequeña para cubrir el fondo del recipiente.
5. Coloque las papas en la bandeja y cúbralas con la mezcla de aceite y jugo de limón.
6. Hornee por unos 30 minutos, hasta que las papas estén suaves.
7. Después de sacarlas del horno, unte el resto de aceite y jugo de limón sobre las papas horneadas. Sívalo caliente.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2-3/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías	188
Grasa Total	7 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total Carbohidrato	29 g
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	2 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	694 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Paquete Fácil de Hornear de Tilapia del Caribe con Peras y Carnaval de Papas Asadas



Hace: 4 Porciones

Tiempo de cocido: 45 minutos

Disfrute el sabor del Caribe con verduras sazonadas, tilapia y peras, horneadas en paquetes de papel de aluminio o de pergamino.

Ingredientes

Para el carnaval de papas asadas:

- 2 papas rojas pequeñas
- 2 papas pequeñas Yukón
- 1/2 pimiento amarillo, cortado en trozos de 1"
- 1 taza judías verdes (frescas, congeladas o enlatadas)
- 1 tomate Roma, cortado en rodajas
- 2 cucharadas cebolla blanca picada
- 1 clavo ajo, picado
- 1/2 cucharadita comino
- 1/4 cucharadita sal (opcional)
- 1 cucharada aceite de oliva

Para los paquetes de hornear de Tilapia:

- 1 libra filetes de tilapia, frescos o congelados (4 filetes de tilapia de 4 onzas cada uno)
- 1 cucharada mezcla de condimentos cítricos caribeños, sin sal
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 3 Peras d'Anjou (medianos)

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Restriegue las papas bajo el chorro de agua, córtelas en trozos de 1 pulgada.
3. En un tazón grande, revuelva las papas con los otros vegetales, condimentos y aceite de oliva. Extienda la mezcla

en una bandeja para hornear de 2 cuartos de galón y colóquelos en el horno.

4. Ase hasta que las papas y los otros vegetales estén blandos, alrededor de unos 30-40 minutos.
5. Alrededor de unos 15 minutos después de que la bandeja de papas haya sido colocada en el horno, coloque en el horno la bandeja para hornear con los paquetes de pescado, preparados de la siguiente manera:
6. Unte el pescado con aceite de oliva, cúbralo con la mezcla de condimentos.
7. Coloque cada filete de pescado en el centro de un cuadrado de papel de aluminio (o sustituya el papel de aluminio con papel de hornear).
8. Corte las peras en cuartos y quíteles el centro; rebánelas en rodajas delgadas (aproximadamente 8 a 12 por pera). Cubra el pescado con rodajas de pera.
9. Forre el pescado y la fruta con el papel de aluminio. Dóblelos y apriete las uniones.
10. Coloque los paquetes de papel de aluminio en una bandeja de aluminio para hornear. Hornéelos por unos 20 minutos, hasta que la tilapia se cocine a una temperatura interna de 145°F, confirmado con un termómetro para alimentos, y que la fruta esté blanda.
11. Para servir, abra el paquete, deslice cuidadosamente el contenido de cada paquete en platos individuales y añada los vegetales asados.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	380
-----------------	------------

Grasa Total	8 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	2 g
----------------	-----

Colesterol	55 mg
------------	-------

Sodio	220 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	54 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	8 g
-----------------	-----

Azúcares Total	17 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	28 g
------------------	-------------

Vitamina D	3 mcg
------------	-------

Calcio	63 mg
--------	-------

Hierro	3 mg
--------	------

Potasio	1298 mg
---------	---------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

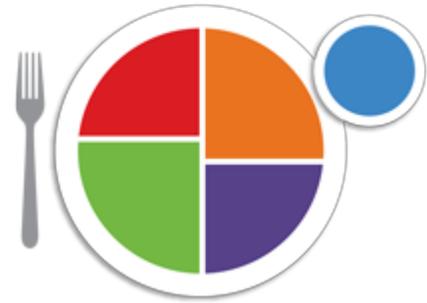
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 3/4 tazas

Vegetales 1 3/4 tazas

Proteína 3 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Pescado con Espinaca



Hace: 4 Porciones

Tiempo de cocido: 30 minutos

Los filetes de bacalao se sofríen en una sartén hasta dorarlos y se mezclan con una salsa de tomate y espinaca apetitosa para un plato de pescado fácil de preparar. Cubiertos con aceitunas y servidos con su acompañamiento favorito, hacen una comida rápida.

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 libra filete de bacalao sin piel
- 1 cebolla amarilla (pelada y picada en trozos de 1/4 pulgadas)
- 2 clavos ajo (pelado y picado finamente)
- 2 tazas tomates en cubos bajos en sodio enlatados (o tomates frescos)
- 1/2 taza agua
- 2 tazas espinaca congelada (picada en trozos gruesos)
- 1/4 taza aceitunas kalamatas (o cualquier otra aceituna griega picada gruesa)

Preparación

1. Ponga la sartén sobre la cocina a fuego alto. Cuando esté caliente, añada 1½ cucharadita de aceite.
2. Añada el pescado. Cocine por unos 5 minutos de cada lado, hasta que esté bien dorado. Retire el pescado y colóquelo en un plato y cúbralo.
3. Recaliente la sartén a fuego medio. Añada la 1½ cucharadita de aceite restante, la cebolla y el ajo. Cocine por unos 7 minutos. Añada los tomates y el agua. Cocine por unos 10 minutos, hasta que la mezcla esté espesa y pase de un color rojo brillante a un color naranja.
4. Regrese el pescado a la sartén con la mezcla de tomate. Cubra con espinaca y espolvoree con aceitunas. Tape la sartén. Cocine por unos 2 minutos sobre fuego bajo hasta que la espinaca despidan vapor. Sirva inmediatamente.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Hábito Saludable Maria Elena Liberato Nutricionista

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 4 onzas

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	194
-----------------	------------

Grasa Total	6 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	47 mg
------------	-------

Sodio	255 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	12 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	6 g
-----------------	-----

Azúcares Total	4 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	25 g
------------------	-------------

Vitamina D	1 mcg
------------	-------

Calcio	220 mg
--------	--------

Hierro	4 mg
--------	------

Potasio	777 mg
---------	--------

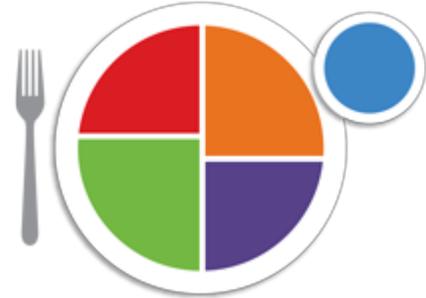
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 1/4 tazas

Proteína 3 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Pollo en dos pasos



Hace: 4 porciones

Lo máximo en sencillez, esta receta lleva pollo y sopa cremosa de pollo. Acompáñela con una ensalada, un plato de arroz, o verduras al vapor para una cena completa.

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo deshuesada
- 1 lata de sopa de crema de pollo (10 oz, reducida en sodio)
- 1/2 taza agua

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio alto.
2. Agregue el pollo y cocine durante diez minutos.
3. Retire el pollo de la sartén y reserve.
4. Agregue la sopa y el agua en la sartén y caliente hasta llevar a ebullición.
5. Regrese el pollo a la sartén. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F.

Origen:

Simple Healthy Recipes

Oklahoma Nutrition Information and Education

ONIE Project

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 pechuga de pollo, 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías	181
Grasa Total	10 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	48 mg
Sodio	537 mg
Total Carbohidrato	5 g
Fibra Dietética	0 g
Azúcares Total	0 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	17 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	164 mg

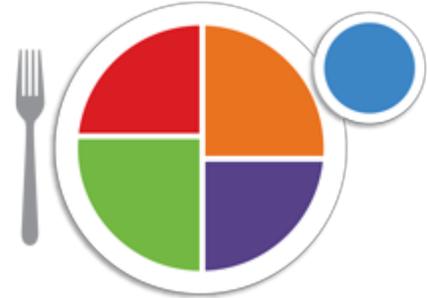
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos 1/2 onzas

Proteína 2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Puchero de Res



Hace: 8 porciones

Esta receta de puchero de res se condimenta con jugo de naranja, pimienta de jamaica, y pimienta para obtener una comida sabrosa.

Ingredientes

- 1/2 taza cebolla (picada)
- 2 cucharadas agua
- 2 1/2 libras carne sin hueso
- 2 tazas agua (caliente)
- 1 cubo de caldo de res
- 1/16 taza jugo de naranja
- 1/4 cucharadita pimienta de Jamaica
- 1/8 cucharadita pimienta

Preparación

1. En un tazón pequeño, coloque el cubo de caldo de res en 2 tazas de agua caliente. Revuelva hasta que el cubo de caldo se disuelva (saldrán 2 tazas de caldo de res).
2. En un tazón, incorpore el caldo, jugo, pimienta de Jamaica y pimienta.
3. Pele y pique la cebolla, para hacer 1/2 taza de cebolla picada.
4. Ponga 2 cucharadas de agua en la sartén a fuego medio.
5. Coloque la cebolla en la sartén. Hierva a fuego lento.
6. Coloque la carne en la sartén. Dore ambos lados.
7. Vierta el caldo sobre la carne en la sartén.
8. Cubra y hierva durante 2 horas.

Origen:

Pennsylvania Nutrition Education Network

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	188
Grasa Total	6 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	88 mg
Sodio	127 mg
Total Carbohidrato	1 g
Fibra Dietética	0 g
Azúcares Total	1 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	30 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	19 mg
Hierro	3 mg
Potasio	257 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Proteína 3 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Quesadillas coloridas



Hace: 8 porciones

Use espinacas frescas o congeladas y pimientos rojos o pruebe agregar sus propias verduras de colores a este plato.

Ingredientes

- 8 onzas queso crema, sin grasa
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 8 tortillas de harina (diámetro de 6")
- 1 taza pimiento rojo (picado)
- 1 taza queso bajo en grasa (rallado)
- 2 tazas hojas de espinaca (frescas, o 9 oz. congeladas, descongeladas y apretada para secar)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo.
3. Unte 2 cucharadas de la mezcla de queso y ajo sobre cada tortilla.
4. Espolvoree 2 cucharadas de pimiento y 2 cucharadas de queso rallado sobre la mitad de cada tortilla.
5. Agregue la espinaca: 1/4 de taza si está utilizando hojas frescas ó 2 cucharadas si está utilizando espinacas enlatadas. Doble las tortillas por mitad.
6. Coloque una sartén sobre fuego medio hasta que esté caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente cada lado 1-2 minutos hasta dorarse.
7. Saque las quesadillas de la sartén, coloque en un plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientes en lo que calienta las demás.
8. Corte cada quesadilla en cuatro. Sirva calientes.

Origen:

Iowa State University Extension and Outreach

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 4 rebanadas o 1 quesadilla

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	156
-----------------	------------

Grasa Total	4 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	6 mg
------------	------

Sodio	483 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	19 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	2 g
-----------------	-----

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	11 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	206 mg
--------	--------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	217 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/4 tazas

Granos 1 onza

Lácteo 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Sándwich de Ensalada de Pollo y Melocotón



Hace: 2 Servings

Tiempo de preparación: 5 minutos

Toma un bocado de este sándwich de ensalada de pollo con apio crujiente, manzanas y cebolla roja, redondeada por melocotones dulces y pan de grano entero. ¡Perfecto para un picnic o un almuerzo para llevar!

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 1/2 taza pollo cocido (cortado en cuadritos)
- 1/2 taza rodajas de melocotón en conserva (escurridas y cortadas en cubitos)
- 1 tallo de apio pequeño
- 1/2 taza manzana (Fuji, Gala, o Braeburn)
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharadas mayonesa sin grasa
- 1 cucharada nuez picada

Preparación

1. Mezcle el pollo, las manzanas, los melocotones, el apio, la cebolla, las nueces y la mayonesa en un tazón pequeño.
2. Vierta la mezcla en 2 rebanadas de pan.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 sandwich

Nutrientes	Cantidad
Calorías	296
Grasa Total	6 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	34 mg
Sodio	522 mg
Total Carbohidrato	44 g
Fibra Dietética	6 g
Azúcares Total	16 g
Azúcares Añadidos Incluidos	9 g
Proteínas	18 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	111 mg
Hierro	2 mg
Potasio	440 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

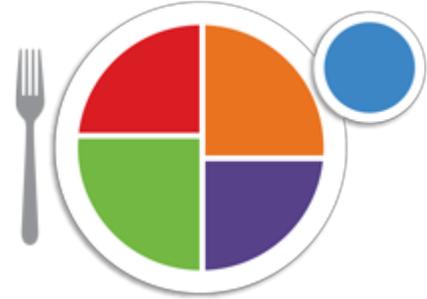
MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Vegetales 1/4 tazas

Granos 2 onzas

Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Sopa de Manzana y Zanahoria



Hace: 8 porciones

Las cáscaras de jengibre y naranja son los ingredientes secretos para esta sopa de cerdo manzana y zanahoria.

Ingredientes

- 1 libra carne (magra de cerdo)
- 4 manzana (con su cáscara, sin corazón y cortadas en cuartos)
- 4 zanahorias (grandes, peladas y en trozos)
- 1 cáscara de naranja (seca, opcional)
- 4 rebanadas jengibre
- 1/2 cucharadita sal
- 20 tazas agua

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla grande a fuego alto hasta que hiervan.
2. Disminuya la temperatura y deje hervir a fuego lento entre 3 y 4 horas, o hasta que se evaporen alrededor de 8 tazas de líquido de la sopa.
3. Elimine la grasa de la superficie y sirva.
4. Guarde lo que sobre de la sopa en un recipiente cubierto en el refrigerador (la nevera/heladera) hasta 3 días o menos.

Origen:

Healthy & Delicious: Simple Ways to Low Fat Chinese Cooking
San Francisco Department of Public Health
Chinatown Public Health Center

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción, 1 taza (730g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	116
-----------------	------------

Grasa Total	2 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	27 mg
------------	-------

Sodio	220 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	13 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	3 g
-----------------	-----

Azúcares Total	9 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	12 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	37 mg
--------	-------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	296 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

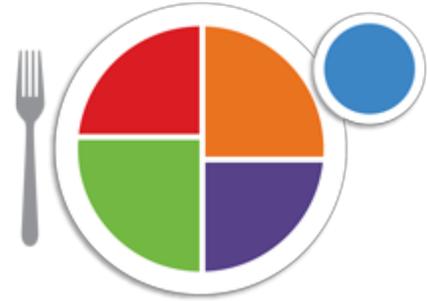
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 3/4 tazas

Vegetales 1/4 tazas

Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Sopa de Pollo con Bolitas de Masa



Hace: 8 Porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocido: 45 minutos

Pruebe esta versión de una favorita sopa de pollo con bolitas de masa. Este plato fácil, que solo requiere una olla, se puede hacer para una familia o para servir a una multitud.

Ingredientes

Para la sopa:

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 tazas zanahoria, picada
- 1 taza cebolla, picada
- 1 taza apio picado, incluyendo algunas hojas
- 8 tazas caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 tazas pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- 1/2 cucharadita pimienta negra en grano
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas hojas de espinacas frescas, picadas en trozos grandes

Para las bolitas de masa:

- 1 taza harina de trigo integral
- 1 taza harina de uso múltiple
- 3/4 taza leche descremada
- 1 huevo grande

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla de hierro fundido o una olla sopera a fuego medio-alto.
 2. Sofría las zanahorias, las cebollas y el apio por 5 minutos. Agregue el caldo, el pollo, los granos de pimienta, el tomillo y las hojas de laurel.
 3. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento, parcialmente cubierto por 20 minutos.
- Hábito Saludable María Elena Liberato Nutricionista

4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de las bolitas de masa hasta que estén bien mezclados.
5. Deje caer pequeñas cucharadas de masa en la sopa a fuego lento.
6. Cubra la sopa y deje que las bolitas de masa se cocinen por unos 20 minutos (se elevarán a la parte superior de la sopa mientras se cocinan).
7. Agregue la espinaca.
8. Retire las hojas de laurel antes de servir la sopa.

Origen:

MyPlate National Strategic Partners
The Grain Chain

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	243
-----------------	------------

Grasa Total	6 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	54 mg
------------	-------

Sodio	534 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	30 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares Total	4 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	18 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	73 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	412 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

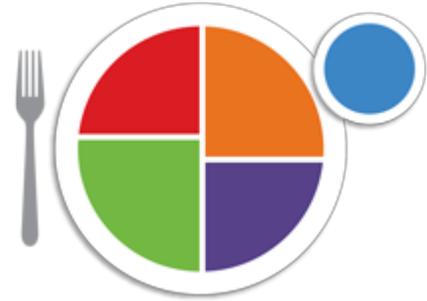
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1/2 tazas

Granos 2 onzas

Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Super Enrollados de Verano con Aguacate de California



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

El aguacate fresco se duplica para adornar y rellenar, complementando a los arándanos azules, zanahorias, rúcula y pollo en este apetitoso enrollado de verano.

Ingredientes

- 1 aguacate maduro (sin semilla, pelado, y cortado en trozos)
- 1/2 taza yogur griego sin sabor y descremado
- 1 cucharadita jugo de limón verde
- 1/2 taza arándanos azules
- 1/2 taza zanahorias (ralladas)
- 1/4 taza cebolla morada (picada)
- 2 tazas rúcula fresca (picada)
- 12 onzas pechuga de pollo cocida (cortada en cubos)
- 4 tortillas integrales de 8 pulgadas

Preparación

1. Machaque la mitad de los trozos de aguacate con el yogur y el jugo de limón verde en un tazón mediano.
2. Agregue el resto de los ingredientes del relleno, incluyendo el resto de los trozos de aguacate; mezcle con cuidado.
3. Cubra cada tortilla con 1/4 de la mezcla del relleno.
4. Enrolle doblando hacia adentro los extremos. Córtelos por la mitad en diagonal, asegúrelos con palillos de dientes si es necesario.

Origen:

Produce for Better Health Foundation

Información Nutricional

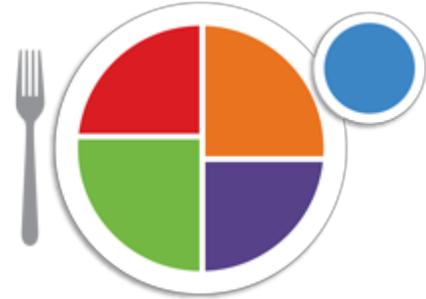
Nutrientes	Cantidad
Calorías	389
Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	75 mg
Sodio	N/A
Total Carbohidrato	32 g
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	6 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	35 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	153 mg
Hierro	3 mg
Potasio	587 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 tazas
Vegetales	3/4 tazas
Granos	2 onzas
Proteína	3 onzas
Lácteo	1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Batido de frutas II



Hace: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Este batido rápido y fácil utiliza cualquiera de sus frutas congeladas favoritas. Rinde suficiente para 4 porciones.

Ingredientes

- 3 tazas fresas (o otra fruta congelada)
- 2 tazas leche, descremada
- 1 banana grande
- 1 taza yogur (natural o con sabor a vainilla)

Preparación

1. Descongele la fruta lo suficiente como para licuarla fácilmente.
2. Vierta la leche en el vaso de la licuadora.
3. Agregue los pedazos de fruta congelada a la leche.
4. Agregue el yogur y la banana.
5. Licue entre 30 y 45 segundos, hasta obtener una mezcla suave.

Origen:

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	178
Grasa Total	2 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	10 mg
Sodio	100 mg
Total Carbohidrato	33 g
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	22 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	8 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	293 mg
Hierro	1 mg
Potasio	693 mg

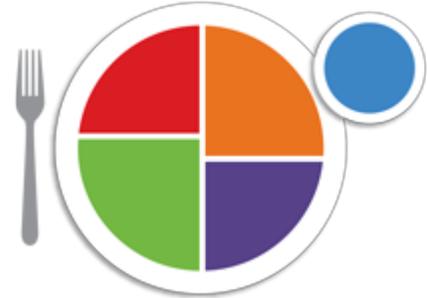
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 1/4 tazas

Lácteo 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Batido para el desayuno de Aguacate y Melón



Hace: 2 Porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Una mezcla encantadora de frutas y vegetales verdes y productos lácteos descremados. Este refrescante batido puede ser muy conveniente, ya que se puede hacer desde un día antes. Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas.

Ingredientes

- 1 aguacate grande, maduro
- 1 taza trozos de melón dulce (alrededor de 1 rodaja)
- jugo de 1/2 limón (1 1/2 cucharadita de jugo de limón)
- 1 taza leche (descremada)
- 1 taza yogur descremado (sin sabor)
- 1/2 taza 100% jugo de manzana o jugo de uva blanca
- 1 cucharada miel

Preparación

1. Corte el aguacate por la mitad, retire la semilla.
2. Sáquele la carne, póngala en una licuadora.
3. Agregue los ingredientes restantes; mézclelos bien.
4. Sírvalo frío. (Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas. Si lo hace con anticipación, revuélvalo suavemente antes de servirlo en vasos.)

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías	320
Grasa Total	11 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	170 mg
Total Carbohidrato	46 g
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	37 g
Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
Proteínas	13 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	400 mg
Hierro	1 mg
Potasio	550 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Vegetales 1/4 tazas

Lácteo 1 taza



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Pasta Rotini con Mango, Frambuesas y Arándanos Azules



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Los mangos, frambuesas, arándanos azules, espinaca y el queso feta hacen una versión colorida de la ensalada de pasta, con un equilibrio perfecto de un sabor agridulce.

Ingredientes

- 1 taza pasta rotini integral, cruda (4 onzas)
- 1 mango maduro
- 1 taza frambuesas
- 1 taza arándanos azules
- 2 tazas espinaca tierna, fresca
- 1/2 taza queso feta bajo en grasa

Para el aderezo:

- 3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas vinagre de frambuesa
- 1 cucharadita azúcar
- 1 cucharadita semillas de amapola
- 1/4 cucharadita sal

Preparación

1. En un recipiente pequeño mezcle todos los ingredientes de la vinagreta y apártelos a un lado.
2. Hierva el agua y cocine la pasta rotini de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrrala y enjuáguela con agua fría.
3. Mientras se cocina la pasta, corte el mango en trozos, pelándolo y quitándole la semilla.
4. Coloque los ingredientes de la ensalada en un tazón grande, rocíelos con la vinagreta y revuélvalos cuidadosamente.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Hábito Saludable Maria Elena Liberato Nutricionista

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de Ensalada de Pasta
Rotini con Mango, Frambuesas y Arándano azul

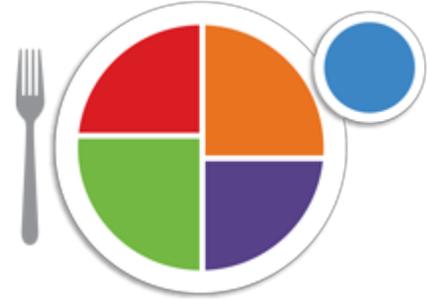
Nutrientes	Cantidad
Calorías	430
Grasa Total	15 g
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	5 mg
Sodio	400 mg
Total Carbohidrato	65 g
Fibra Dietética	14 g
Azúcares Total	18 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	12 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	150 mg
Hierro	2 mg
Potasio	287 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Vegetales	1/4 tazas
Granos	1 onza
Lácteo	1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Papa Roja



Hace: 4 Porciones

Esta mezcla clásica, de papas tiernas, apio y cebolla, favorita de muchos, ha sido mejorada con una salsa ácida de yogur. Seguro que este clásico acompañamiento dará satisfacción a una familia con mucho apetito, o a los invitados una barbacoa al aire libre.

Ingredientes

- 1 taza yogur, natural, sin grasa
- 1/4 taza mayonesa, baja en grasa
- 1 cucharada mostaza amarilla
- 4 papas rojas medianas (alrededor de 1 libra)
- 1/2 taza apio, picado
- 1/4 taza cebolla, finamente picada
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta

Preparación

1. Para preparar la salsa, combine en un tazón pequeño el yogur, mayonesa y mostaza. Mezcle bien y refrigere.
2. Lave las papas y colóquelas en una olla. Cubra con agua como 1 pulgada por encima de las papas.
3. Hierva el agua con las papas y luego cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves al pincharlas con el tenedor.
4. Escorra las papas y déjelas a un lado para enfriar.
5. Cuando las papas estén frías, córtelas en cubos pequeños. Coloque las papas cortadas en un tazón grande.
6. Agregue a las papas el apio, cebolla, sal y pimienta. Ponga la salsa encima y mezcle bien.
7. Decore con perejil y disfrute.

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Hábito Saludable Maria Elena Liberato Nutricionista

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	236
-----------------	------------

Grasa Total	5 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	1 mg
------------	------

Sodio	488 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	41 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares Total	9 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
-----------------------------	-----

Proteínas	8 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	151 mg
--------	--------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	1184 mg
---------	---------

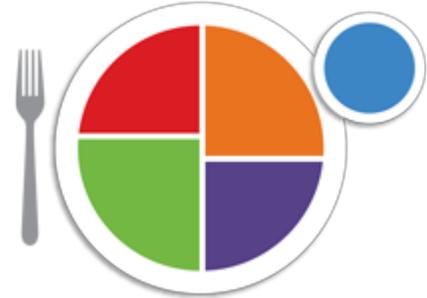
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 1/2 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Leche Naranja



Hace: 4 porciones

Ingredientes

- 16 onza jugo de naranja congelado (6 onzas)
- 2 tazas agua fría
- 1/3 taza hielo
- 1 cucharadita leche en polvo sin grasa
- 1 taza vainilla

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora o en la procesadora de alimentos.
2. Asegure la tapa y licue hasta que quede homogéneo. Sirva inmediatamente.

Origen:

Montana State University Extension Service
Nutrition Education Program

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 8 onzas (319g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	79
-----------------	-----------

Grasa Total	0 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	1 mg
------------	------

Sodio	39 mg
--------------	--------------

Total Carbohidrato	16 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	0 g
-----------------	-----

Azúcares Total	13 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	3 g
------------------	------------

Vitamina D	1 mcg
------------	-------

Calcio	88 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

Potasio	345 mg
---------	--------

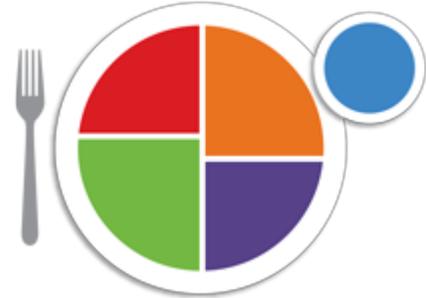
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Milanesitas de Mozzarella



Hace: 12 porciones

Un giro saludable en un aperitivo frito, estas empanizadas y horneadas Milanesitas de Mozzarella son las favoritas de niños así como de adultos. Servidas con salsa marinada tibia para untar, son fabulosas para compartir o para un refrigerio después de la escuela.

Ingredientes

- 12 onzas queso mozzarella en tiras (sin grasa)
- 1/2 taza leche baja en grasa (1 %)
- 1/2 cucharadita orégano seco
- 1/2 cucharadita albahaca (deshidratada)
- 1/2 taza migas de pan
- 1/2 taza salsa marinara (preparada, tibia)
- aceite antiadherente en aerosol (que no pegue)

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Forre una bandeja (charola) para hornear con papel aluminio y rocíela ligeramente con aerosol para cocinar.
4. Saque el queso del envase y córtelo en trozos pequeños.
5. En una sartén mediana no adherente, mezcle el orégano y la albahaca con las migas de pan.
6. Cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando durante unos 5 minutos, o hasta que las migas de pan se doren.
7. Moje cada trozo de queso en leche y, después, en las migas de pan tostadas, cubriéndolo completamente.
8. Coloque los trozos sobre la fuente de hornear a alrededor de 1 ½ pulgadas de distancia.
9. Rocíe el queso ligeramente con el aceite para cocinar en aerosol.

10. Hornee 5 a 6 minutos, o hasta que esté bien caliente. (El queso puede derretirse un poco y perder la forma: presiónelo y vuelva ponerlo como estaba).

11. Moje en la salsa marinara tibia. ¡Buen provecho!

Origen:

Champions for Change Recipes

Arizona Nutrition Network

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/12 de la receta (54g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	67
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	6 mg
Sodio	292 mg
Total Carbohidrato	6 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares Total	2 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	10 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	298 mg
Hierro	0 mg
Potasio	89 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Lácteo 1 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Parfé de baya crocante



Hace: 1 parfé (postre helado)

Tiempo de preparación: 7 minutos

¡Tan rápido, tan fácil y tan delicioso! Este parfait es el favorito de niños y adultos por igual. Use yogur de soja en lugar de yogur regular para aquellos que no pueden consumir lácteos.

Ingredientes

- 1/2 taza yogur de vainilla, sin grasa
- 1 taza arándanos o fresas (frescos o descongelados)
- 1/2 taza granola baja en grasa (o cereal crujiente)

Preparación

1. Use una cuchara para servir en el vaso, luego cubra con frutas y granola.

Origen:

Saint Joseph College SNAP-Ed Nutrition Education Team (NET)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	396
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	197 mg
Total Carbohidrato	86 g
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	50 g
Azúcares Añadidos Incluidos	26 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	2 mcg
Calcio	217 mg
Hierro	3 mg
Potasio	486 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

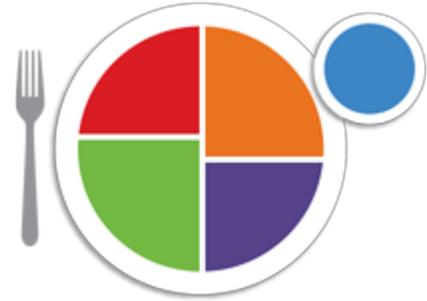
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 tazas

Granos 1 onzas

Lácteo 1/2 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Papas al Horno con Brócoli



Hace: 6 porciones

Utilice esos tallos de brócoli en esta receta en lugar de tirarlos. Este es un delicioso acompañamiento, refrigerio saludable, o una comida ligera.

Ingredientes

- 6 papas, medianas
- 3 tallos de brócoli
- 1/4 taza leche, 1%
- 1 taza queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Lave y cepille las papas. Pinche la cáscara con un tenedor en varios lugares.
3. Hornee a 350 °F durante 30 a 60 minutos, hasta que estén suaves, dependiendo del tamaño.
4. Pele los tallos de brócoli. Cueza el brócoli al vapor hasta que esté tierno y córtelo en trozos pequeños.
5. Corte las papas por la mitad. Saque las partes internas y colóquelas en un tazón con el brócoli. Agregue la leche, 3/4 de taza de queso, sal y pimienta. Haga puré todo hasta que la mezcla sea de color verde pálido con manchas verdes oscuras.
6. Coloque la mezcla de papa en las cáscaras de papa y espolvoree con el 1/4 de taza del queso restante. Caliente por completo en el microondas.

Origen:

University of Maryland Cooperative Extension

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 papa, 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	206
-----------------	------------

Grasa Total	2 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	4 mg
------------	------

Sodio	138 mg
--------------	---------------

Total Carbohidrato	39 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	5 g
-----------------	-----

Azúcares Total	3 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	10 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	124 mg
--------	--------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	973 mg
---------	--------

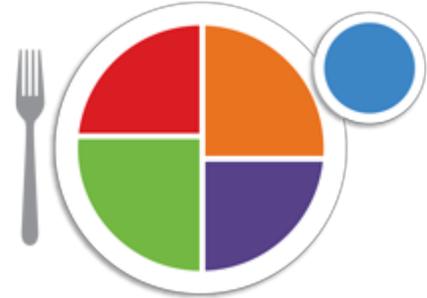
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 1/2 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Pescado al Horno Fácil, con Salsa de Espinaca y Albahaca & Manzanas en Especias



Hace: 4 Porciones

Tiempo de cocido: 45 minutos

Comidas clásicas reconfortantes y caseras con un toque moderno, como estos palitos de pescado fácil de preparar y manzanas en especias, agradarán el paladar de cualquier joven quisquilloso.

Ingredientes

Para la salsa dip de espinaca y albahaca:

- 1 taza espinaca picada, descongelada y escurrida
- 1/2 taza albahaca fresca picada
- 1 clavo ajo
- 3/4 taza yogur descremado sin sabor
- 2 cucharadas vinagre
- 2 cucharaditas miel

Para los palitos de pescado:

- aceite antiadherente en aerosol
- 1 libra abadejo congelado, u otros pescados blancos, como el eglefino o bacalao (parcialmente descongelado)
- 1/2 taza harina
- 2 claras de huevo, batidas
- 3/4 taza migas de pan de trigo integral
- 2 cucharadas queso Parmesano rallado
- 1/8 cucharadita pimienta negra molida

Para las manzanas sazonadas:

- 3 manzanas
- 1/2 taza pasas
- 1/4 taza nueces pacanas picadas
- 1/2 cucharadita canela
- 2 cucharaditas mantequilla

Preparación

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y caliéntelo a 450°F. Rocíe la bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Para hacer la salsa dip, coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos; licúe o procese hasta que queden suaves.
3. Corte el pescado abadejo en tiras de 1 pulgada de ancho (es más fácil cuando el pez está parcialmente descongelado) y colóquelo en la bandeja preparada para hornear.
4. Mezcle los ingredientes para empanar (migas de pan, queso parmesano y pimienta) en un recipiente no muy hondo o molde de pastel; coloque la harina y claras de huevo en platos separados.
5. Sumerja los palitos de pescado en la harina, luego en las claras de huevo, luego en la mezcla de empanar, asegúrese que sea una capa uniforme.
6. Regrese los palitos de pescado ya revestidos a la bandeja para hornear, separándolos uniformemente. Cocine el pescado hasta que esté a 145 °F, confirme la temperatura con un termómetro para alimentos, alrededor de unos 10 a 12 minutos, deberán de estar dorados, voltéelos según sea necesario.
7. Mientras se hornean los palitos de pescado, corte las manzanas en cuartos y sáqueles el centro; córtelas en rodajas más pequeñas (aproximadamente 12 por manzana).
8. Mezcle las rodajas de manzana con las pasas, nueces y canela.
9. Caliente la mantequilla en una sartén mediana. Añada la mezcla de fruta.
10. Sofría ligeramente por unos 3 a 5 minutos. Las manzanas deberán de estar ligeramente crujientes.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

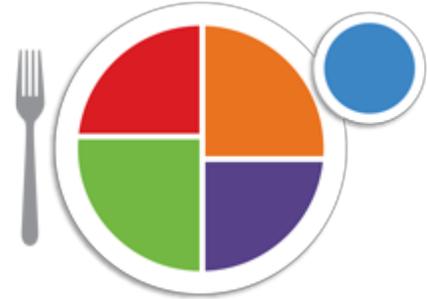
Nutrientes	Cantidad
Calorías	440
Grasa Total	10 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	90 mg
Sodio	240 mg
Total Carbohidrato	58 g
Fibra Dietética	6 g
Azúcares Total	20 g
Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
Proteínas	33 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	250 mg
Hierro	4 mg
Potasio	758 mg

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 1/2 tazas
Vegetales	1/4 tazas
Granos	1 1/2 onzas
Proteína	3 1/2 onzas
Lácteo	1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

Remolacha, Frijoles y Hojas Verdes



Hace: 6 porciones

Esta ensalada está llena de proteína y nutrientes gracias a la remolacha brillante y los frijoles cocidos.

Ingredientes

- 1/4 taza jugo de limón (o vinagre)
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 cucharaditas mostaza
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 tazas remolacha cocida en rodajas (puede usar frescas o enlatadas)
- 1 cabeza de lechuga (lavada y cortada en pedazos)
- 2 tazas frijoles cocidos, enjuagados (cualquier tipo)

Preparación

1. Para hacer el aderezo, mezcle el jugo de limón, ajo, mostaza, aceite, sal y pimienta (opcional) en un tazón grande.
2. Coloque las remolachas en rodajas en un tazón pequeño. Mezcle 1 cucharada del aderezo con las remolachas para cubrir las.
3. Mezcle las hojas verdes y los frijoles con el aderezo restante en el tazón grande.
4. Coloque en platos y cubra con las remolachas.

Origen:

University of Maryland Cooperative Extension
Food Supplement Nutrition Education Program

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1.5 taza, 1/6 de la receta
(251g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa Total	5 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	176 mg
Total Carbohidrato	22 g
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	5 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	58 mg
Hierro	2 mg
Potasio	534 mg

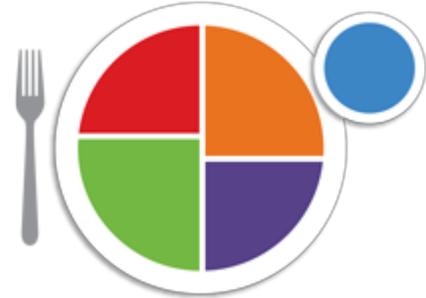
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales 1 1/2 tazas

Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Una ensalada mexicana simple



Hace: 4 porciones

En esta ensalada de pepino y naranja los ingredientes secretos son chile en polvo y jugo de limón.

Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 lima o limón (el jugo)
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/2 cucharadita sal

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave los pepinos, naranjas y limones o limones amarillos con agua corriente fría.
3. Corte los pepinos en tiras. Pele y corte las naranjas en pedazos pequeños.
4. Coloque los pepinos y las naranjas en un tazón mediano. Añada el chile en polvo, el jugo de limón o limón amarillo y la sal.

Origen:

Oregon State University Cooperative Extension Service

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta (221g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	46
Grasa Total	0 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	306 mg
Total Carbohidrato	11 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	8 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	42 mg
Hierro	0 mg
Potasio	274 mg

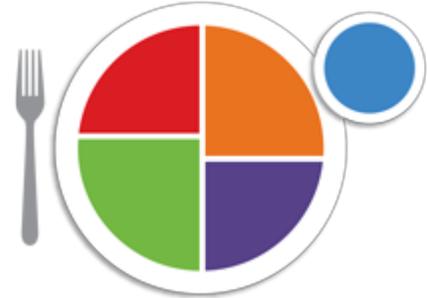
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Vegetales 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Pilaf de Arroz Integral



Hace: 4 porciones

Perejil, almendras y especias, le dan vida a este plato de arroz integral.

Ingredientes

- 1 1/2 tazas arroz integral
- 3 tazas agua
- 1/4 taza almendras (picadas)
- 1 cucharadita perejil (deshidratado)
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla arrocera y cocine hasta que todo el agua se evapore, unos 30 minutos.
2. Revuelva el arroz con un tenedor para esponjarlo.

Origen:

Food and Health Communications, Inc.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza de pilaf preparado,
1/4 de la receta (254g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	320
Grasa Total	8 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	53 mg
Total Carbohidrato	56 g
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	1 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	8 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	60 mg
Hierro	1 mg
Potasio	178 mg

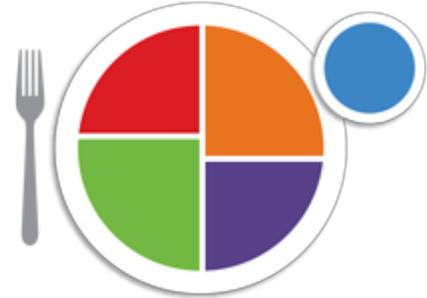
Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos 2 1/2 onzas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Manzana y Banana con Maní



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Disfrute de un fresco y sabroso cambio de ritmo con una sorprendente mezcla de lechuga, manzanas y bananas, bañados con un aderezo de pimentón/paprika. Esta es una comida rápida y fácil para un día ajetreado.

Ingredientes

- 12 onzas mezcla de lechuga
- 2 bananas maduras
- 2 1/2 rodajas de manzanas ((14 oz. de manzanas en rodajas))
- 3/4 taza maní tostado seco sin sal

Para el aderezo

- 1/3 taza yogur bajo en grasa sin sabor
- 2 cucharadas mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada miel
- 2 cucharaditas pimentón/paprika

Preparación

1. Bata los ingredientes del aderezo.
2. Corte las bananas.
3. En una ensaladera grande, revuelva la mezcla de lechuga, bananas y rodajas de manzana, maní y aderezo.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	330
-----------------	------------

Grasa Total	17 g
--------------------	-------------

Grasa Saturada	3 g
----------------	-----

Colesterol	5 mg
------------	------

Sodio	90 mg
--------------	--------------

Total Carbohidrato	42 g
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	8 g
-----------------	-----

Azúcares Total	26 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
-----------------------------	-----

Proteínas	10 g
------------------	-------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	99 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	810 mg
---------	--------

Los nutrientes se mostrarán si los datos están disponibles

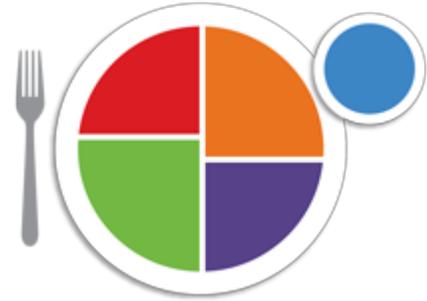
Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 1/4 tazas

Vegetales 1 taza

Proteína 2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)